

Voor grote groep spreken spannend? Jongeren komen deze angst onder ogen: 'Raakte van mijn à propos'

Spreken voor grote groepen bezorgt menige jongere klamme handjes. Een aantal jongeren komt die angst onder ogen in De Goudse Schouwburg. Zij leiden volgende maand nagesprekken met het publiek op het podium van het theater: „Ik was wel zenuwachtig dat het anders zou lopen.”

Denise van der Bij 20-02-24, 16:00

Ella Kreuzen (24) is een van de Goudse jongeren die de uitdaging aangaat. Zaterdag mocht ze alvast even oefenen tijdens de première van de voorstelling *Mensen Zoals Jij*, maar in maart moet ze voor het echie. „Dit was nog in een kleinere groep dan bij de voorstelling in maart, waar ik de hele zaal moet aanspreken.” Normaal werkt ze achter de bar in de schouwburg.

Of ze het spannend vond? „Ik heb zelf al tien jaar theaterervaring, dus ik heb er geen moeite mee om voor groepen te gaan staan. Maar ik was wel zenuwachtig dat het anders zou lopen.” Dit gebeurde ook. „Een vrouw had een ander beeld van een nagesprek, die ging tekeer. Ik raakte even kort van mijn à propos. Toen heb ik aangegeven dat ze hier niet hoefde te zijn als ze er geen behoefte aan had en liep ze weg.”

Hulptroef

Reinier Postma, stadsprogrammamaker bij De Goudse Schouwburg, vertelt dat het idee voor de nagesprekken kwam van theatergezelschap *Wat We Doen*, dat producties maakt over actuele maatschappelijke dilemma's. Theaters in Dordrecht, Leiden en Gouda werken samen met dit gezelschap. „Bij een eerdere voorstelling van hen deed een jongere die bij het gezelschap danst mee aan een nagesprek. Daar begon eigenlijk het idee voor een workshopreeks van vier weken om jongeren op te leiden tot gespreksleider.”

Sommige mensen uit de groep hebben hier meer moeite mee, zegt Ella. „Vooral de jongere mensen zijn er onzeker over. Bij hen merk ik wel zenuwen. Zij hebben vragen op een kaartje staan, als hulptrouf, en hebben er ook nog een begeleider bij die het kan overnemen als ze stil vallen.”



Ella Kreuzen (24) tijdens het nagesprek bij de première van de voorstelling *Mensen Zoals Jij* in Theater Rotterdam. Binnenkort leidt ze het gesprek in de theaterzaal van onder meer De Goudse Schouwburg. © De Goudse Schouwburg

Kwetsbaarder

Aai Gerhardt, psycholoog in Gouda, ziet spreekangst als iets van alle tijden. „Het is onderdeel van sociale angst, de angst voor veroordeling. Mensen willen goedkeuring van anderen. Dit is vroeger ontstaan, omdat je anders uit de groep gestoten werd en geen overlevingskans had. Dat zit nog steeds in ons.”

Hij vindt dat jongeren hierin veel kwetsbaarder zijn. „Als het om hun identiteit in een groep gaat. Zij zitten in een fase van hun leven dat zij zichzelf vormen en wanneer ze weggaan van hun ouders een nieuwe groep kiezen waar zij bij willen horen.”

Minder last in deze tijd

Logopedist Ien Breukers (64) heeft haar Praktijk voor Logopedie en Luistertherapie in Gouda en ziet juist dat de jeugd van deze tijd veel minder last heeft van spreekangst dan haar eigen generatie indertijd. „Dat was mond houden, niks zeggen.”

Als iemand ergens bang voor is geweest en in een situatie komt die hierop lijkt, dan ontstaat die angst opnieuw

Ien Breukers, Logopedist en praktijkhouder Logopedie en Luistertherapie Gouda

Ze werkte jarenlang in het speciaal basisonderwijs en zag daar dat er veel aan werd gedaan om leerlingen mondig te maken. „Jonge kinderen worden dagelijks in kringgesprekken gestimuleerd om te vertellen wat hen bezighoudt. In oudere groepen worden regelmatig boekbesprekingen en spreekbeurten gehouden. Veel is ook ongedwongen.”

Breukers behandelt regelmatig mensen die stotteren, waar vaak spreekangst achter zit. „Als iemand ergens bang voor is geweest en in een situatie komt die hierop lijkt, dan ontstaat die angst opnieuw. Als je vervolgens faalt, dan wordt die angst bevestigd en blokkeer je in de toekomst vaker.”

Alerter

Ze vindt het niet raar dat de jeugd zo'n presentatie voor een volle klas spannend vindt. „Dat is normaal en ik denk ook dat dit goed is, omdat je dan alerter bent. Ook mensen die vaker voor grote groepen praten of in een theater optreden, hebben er last van.” Gezonde spanning kan volgens Breukers dus ook positief werken. „Zolang het niet verlamt of de prestatie negatief beïnvloedt.”

Aan de workshops doen jongeren uit Gouda mee die [ook al eerder bij de straatinterviews betrokken waren](#), licht Postma toe. „Mooi om bij een voorstelling waar veel jongeren op afkomen, hen ook de gesprekken te laten leiden. Het plan is om bij de volgende voorstelling een soortgelijk iets op poten te gaan zetten.”